

открыта в два часа ночи?» И хотя о зависимости говорить еще рано, но первые «звоночки» уже прозвучали. У 10% опрошенных интернет – это главное, что есть в их жизни. И если неожиданно эту группу лиц лишить интернета, они почувствуют себя беспомощными и одинокими. Они зависят от интернета больше, чем им может это показаться.

УДК 151.1

Мангул Д. И.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У СТУДЕНТОВ**

*БНТУ, г. Минск*

*Научный руководитель: ст. преподаватель Каминская Т. С.*

Феномен одиночества заключается в том, что чувство одиночества воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Одна из самых отличительных черт одиночества – это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на другие переживания, оно целостно, абсолютно все охватывающее. Чувство одиночества побуждает человека к энергичному поиску средств противостояния этой «болезни», ибо одиночество действует против основных ожиданий и надежд человека и, таким образом, воспринимается как крайне нежелательное. В чувстве одиночества есть познавательный момент. Одиночество есть знак своей самости; оно сообщает человеку, «кто я такой в этой жизни». Одиночество – особая форма самовосприятия, острая форма самосознания. Чувствовать себя одиноко можно и наедине с собой, в толпе людей и даже рядом с любимым человеком. Решение проблемы одиночества в том, что надо определить, какого именно общения и с кем не хватает, какой информации и каких впечатлений не достает, и именно этот недостаток восполнять.

Для определения уровня одиночества у студентов был выбран диагностический тест-опросник субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона. Выборка исследования – 25 студентов 2 курса энергетического факультета БНТУ. Результаты исследования показали, что большинство (70%) обучающихся, по шкале оценки Д. Рассела и М. Фергюсона, имеют низкий показатель

одиночество, некоторое число средний показатель одиночества (24%), и малая доля студентов, все же, показала высокий уровень одиночества (6%).

Факторы эмоционального состояния одинокого человека выражены в отчаяние, панике, беспомощности, напуганности, утрате надежды, ранимости, жалости к себе, желании к переменам, неспособности взять в себя в руки, застенчивости, отчужденности, скованности, ощущении собственной непривлекательности и др. Причиной одиночества могут быть свобода от привязанности, отсутствие партнера, разрыв отношений, не понимание со стороны других, отсутствие средств, отсутствие близких друзей, привязанность к дому и т.д. Ощущение одиночества может быть связано с низкой самооценкой, которая мешает установлению или поддержанию удовлетворительных социальных взаимоотношений. Такие люди более остро реагируют на призыв к общению и отказ в нем. Низкая самооценка зачастую искажает социальную компетентность, подвергая людей риску одиночества.

На основе проведенного исследования можно сделать вывод, что, в целом, студенты живут активной социальной жизнью, большинство не испытывает чувства одиночества. Это не удивительно, т.к. студенческая жизнь является очень насыщенной: каждый университет постоянно организывает различные мероприятия, которые способствуют сплочению студентов, т.к. позволяют им испытывать огромное количество эмоций, которым содействует совместное достижение различных целей, или же совместное переживание событий. Дружная атмосфера и взаимопомощь в учебе так же не оставляют место чувствам одиночества. И помимо этого, каждый студент имеет свою личную жизнь, которая является довольно яркой и запоминающейся.